



# CALENDARIO DE BONDAD 2025



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SABADO

2

Juega un juego con un familiar que sepas que les gusta.

3

Coloca notas adhesivas inspiradoras en tu casa.

4

Deja un regalo sorpresa en tu buzón de correo para tu cartero.

5

Abre la puerta hoy para 4 personas.

6

Llama a tus abuelos o alguien que ames solo para saludarlos.

7

Haz un favor a alguien sin pedir nada a cambio.

8

Dile a alguien un chiste para hacerlos reír.

9

Practica la bondad hacia ti mismo y dedica 30 minutos a hacer algo que te guste hoy.

10

Escribe una nota positiva en la cuenta de las redes sociales de un amigo.

11

Haz una tarjeta para alguien especial.

12

Escribe 3 elogios para cada miembro de tu familia y pónlos en la puerta de sus dormitorios.

13

Enseñar algo nuevo a alguien.

14

Haz una lista de las cosas por las que te sientes agradecido(a).

15

Haz galletas para tu familia.

16

Planea una noche de películas o juegos para tu familia o amigos.

17

Halaga a las 3 primeras personas con las que hables hoy.

18

Haz el quehacer de alguien de tu familia. de alguien más sin que te lo pidan.

19

Escribele a alguien que marcó una diferencia en tu vida y cuéntal al respecto.

20

Deja burbujas y una nota amable en la puerta de alguien.

21

Llévale un regalo a un amigo(a) o vecino.

22

Dale a alguien que conozcas un fuerte abrazo hoy.

23

Donar tu ropa vieja, libros o juguetes a una buena causa.

24

SONRIE a la gente hoy.



25

Envía un mensaje de texto positivo a 5 personas para alegrarles el día.

26

Crea una cadena de papel de bondad con tu familia y cuélgala.

27

Dile a alguien cuánto lo(la) amas.

28

Ser un modelo positivo para las(las) demás.

NINGÚN ACTO DE BONDAD, POR PEQUEÑO QUE SEA, SE DESPERDICIA - AESOP